



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



Club-Handbuch Eislauf-Club Heuried-Zürich

Version 9.0 / August 2020

Auf Grund der Lesbarkeit verwenden wir immer die weibliche Form.
Selbstverständlich sind damit auch Herren und Knaben gemeint.
Inhalte dürfen ohne Einwilligung nicht kopiert oder verwendet werden.

© ECHZ 2020



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



Inhalt

Aufwärmen	5
Ausrüstung.....	5
Ballett	5
Choreografie	5
Clubleben.....	5
Clubmeisterschaft.....	6
Diplom	6
Eintritt.....	6
Eismeister	6
Einzahlungen	6
Eiszeiten.....	6
Fairplay	7
Fotos	7
Fragen	7
Fundgegenstände	7
Garderoben	8
Gastmitgliedschaft.....	8
Generalversammlung (GV)	9
Helferbeitrag.....	9
Helfereinsatz.....	9
Heuried-Cup.....	10
Heuried-Info	10
J+S-Leiter	10
Kleidung	10
Kurse	11
Kaugummi.....	11
Konti	11
Kür	11
Lager	11
Lektionen- und Trainingseis.....	12



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



Lizenz	12
Lizenz bestellen	12
Longentraining.....	12
Mitgliederbeitrag.....	12
Mitgliederhilfe	13
Mitgliedschaft.....	13
Moniteure.....	13
Off-Ice-Training.....	13
Organisatorisches	14
Patcheis	14
PPC (Program Plan Content).....	14
Nicht Rauchen	14
Preisrichter	15
Privatlektionen	15
Schaulaufen	15
Schlechtes Wetter	15
Schlittschuhe	15
Sponsorenlauf.....	17
Stadtmeisterschaft	17
Standortbestimmung.....	17
Sternlitest	18
Schulferien.....	19
Schnuppertraining	19
Startgebühren.....	19
Test	20
Testgebühren.....	21
Training ausserhalb der Saison.....	22
Technische Kommission (TK).....	22
Trainerin	22
Unfall	22
Verbände	22



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



VERSA	23
Versicherung.....	23
Vorstand	23
Webseite.....	23
Wettkampf.....	23
Wettkampfgebühren	24



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



Aufwärmen

Um Verletzungen vorzubeugen ist das Aufwärmen vor allen Trainings empfohlen. Ab Niveau Förderkurs wird ein selbständiges Aufwärmen vorausgesetzt. Ein entsprechendes Programm bzw. Instruktionen wie du dich optimal aufwärmst, erhältst du von deiner Trainerin.

Ausrüstung

Eine gute Ausrüstung für Anfänger beinhaltet: Schlittschuhe und passende Schoner, Helm, warme Kleider, Handschuhe, Lappen zum Trocknen der Schlittschuheiten nach dem Kurs, evtl. Stoffschoner zum sicheren Transport der Schlittschuhe. Damit euer Kind die Ausrüstung nicht tragen muss, sind kleine Rollkoffer als praktischer Helfer sehr beliebt. Die Kleidung soll dem Wetter angepasst sein, darf aber die Bewegungsfreiheit des Läufers nicht einschränken. Jeans sind nicht geeignet, lange Haare müssen zusammengebunden werden. Handschuhe und Ersatzhandschuhe sind auf dem Eis ein Muss. Die Schlittschuhe müssen gut geschnürt sein und gut sitzen, das Eisen muss geschliffen und die Schrauben fest angezogen sein (ab und zu kontrollieren); keine Schalen- oder Plastikschlittschuhe. Unsere Trainerinnen können kompetent Auskunft geben. Zudem findest du hilfreiche Infos auf unserer [Webseite](#).

Hinweis: In Eislaufbörsen kann man Second-Hand-Schlittschuhe und passende Kleidung erwerben.

Ballett

Im Ballett werden für das Eiskunstlaufen unverzichtbare Grundlagen der Körperschulung wie Haltung, Hüftbeweglichkeit etc. erarbeitet. Ab Niveau Förderkurs ist der Besuch eines Ballett-Trainings empfohlen. Informationen findet ihr jeweils auf unserer [Webseite](#).

Choreografie

Zusätzlich zu Einzellektionen bieten spezialisierte Trainerinnen Choreografie-Lektionen an. Diese dienen dazu, ein Programm (Kür) einzustudieren und optimale Bewegungsabläufe zu erarbeiten. Wer Choreografie-Lektionen wünscht, wendet sich an seine Haupttrainerin.

Clubleben

Ein Club kann nur funktionieren, wenn sich alle Mitglieder an Regeln halten und sich gegenseitig mit Respekt und Fairness begegnen. Das gilt nicht nur auf dem Eis. Und wie in jeder grossen Familie, wird die Mithilfe jedes Einzelnen benötigt, um Anlässe wie Clubwettkampf oder Schaulaufen erfolgreich durchzuführen. Willkommen in der ECHZ-Familie. Unser [Leitbild](#) findest du auf unserer Webseite.



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



Clubmeisterschaft

Wir führen jährlich eine Clubmeisterschaft durch:

- Für die Sternli-Kategorien am «Heuried-Cup»
- Für die SIS-Kategorien im Rahmen der Stadtmeisterschaft.

Im Rahmen dieser Anlässe werden das ECHZ-Sternli bzw. die Clubmeisterin oder der Clubmeister gekürt.

Diplom

Wer einen Test erfolgreich bestanden hat, erhält ein Diplom. Die Diplome werden jeweils direkt nach einem bestandenen Test ausgehändigt.

Eintritt

Der Eintritt ins Sportzentrum Heuried ist im Mitgliederbeitrag **nicht inbegriffen**. Für Kinder über 6 Jahre, die regelmässig auf das öffentliche Eis gehen, lohnt sich der Erwerb einer Saisonkarte. Die Preise sind an der Kasse zu erfahren.

Eismeister

Die Eismeister sorgen für den Betriebsunterhalt der Anlage. Sie sind jederzeit bereit, dem ECHZ zu helfen. Also, geht nicht einfach an ihnen vorbei, sondern grüsst sie freundlich.

Einzahlungen

Aus Kostengründen stellen wir keine Einzahlungsscheine zur Verfügung. Wir bitten euch, sämtliche Zahlungen per Online-Banking zu tätigen. Bei Überweisungen via Post- und Bankschalter oder aus dem Ausland addiert bitte CHF 3.00 zum Rechnungsbetrag dazu.

Eiszeiten

Die Eiszeiten findet ihr auf der Webseite www.echz.ch unter dem Bereich [Mitglieder](#). Während der Herbst-, Weihnachts- und Sportferien hat der ECHZ spezielle Eiszeiten. Diese werden jeweils aktuell auf der Webseite publiziert bzw. in der Clubgarderobe aufgehängt. In der Nebensaison gilt Patcheisbetrieb.



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



Fairplay

Ein angenehmes Clubleben und gemeinsame Stärke im Verein setzen nicht nur Fairplay auf dem Eis, sondern auch auf der Sportanlage, insbesondere in der Garderobe, und an externen Eislauf-Anlässen voraus. Nur durch fairen Umgang und Respekt kann eine gute Atmosphäre entstehen. In einem Einzelsport wie Eiskunstlauf ist es wichtig, dass trotz gegenseitiger Konkurrenz fair miteinander umgegangen wird.

Fotos

Fotos von Clubanlässen und Wettkämpfen werden auf unserer Webseite, in Clubpublikationen und auf der Clubseite von Facebook und Instagram publiziert. Ohne einen entsprechenden Gegenbericht gehen wir davon aus, dass unsere Mitglieder bzw. die gesetzlichen Vertreter damit einverstanden sind.

Hinweis: Bitte sendet eure Wettkampf- und Testresultate, Berichte und Bilder per E-Mail an media@echz.ch. Danke für eure Unterstützung.

Fragen

Wir versuchen möglichst alle Fragen auf unserer Webseite zu beantworten. Bitte konsultiert diese immer zuerst. Sollten dennoch offene Fragen bestehen, stehen wir euch gerne zur Verfügung.

Bei Fragen zu

- Kurse, Mitgliedschaft, Rechnungen, Mutationen etc. administration@echz.ch
- Eiszeiten on-ice@echz.ch
- Privatlektionen, Longen- oder Choreografie Unterricht [direkt bei den Trainerinnen anfragen](#)
- Mitgliederhilfe mitgliederhilfe@echz.ch
- Tests test@echz.ch
- Wettkämpfen (**Anmeldungen ausschliesslich über Webseite!**) contest@echz.ch
- Lizenzen lizenzen@echz.ch
- Sponsoring sponsoring@echz.ch

Fundgegenstände

Fundgegenstände kann man an der Kasse des Sportzentrums abgeben. Auch in der Clubgarderobe befindet sich ein Behälter mit liegengebliebenen Sachen. Dort bitte nur liegengebliebene Gegenstände aus der Clubgarderobe hineinwerfen. Die Fundgegenstände werden nach dem Schaulaufen nach Saisonabschluss entsorgt.



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



Garderoben

Die Kursteilnehmenden der Pingu – und Kinderkurse benutzen die öffentlichen Garderoben im Sportzentrum Heuried. Den Läuferinnen und Läufer der Kategorien Förderkurs, Clubkurs, Erwachsene, Clubmitglieder SIS/SM stehen je **ein** Garderobenkasten in der Clubgarderobe zur Verfügung. (Garderobe 13). Die Garderobenkästen sind mit einem Schlüssel ausgestattet. Bei Verlust gehen die Kosten voll zu Lasten des Benutzers. In der Clubgarderobe ist der Zutritt für männliche Begleiter nicht gestattet. Wertsachen immer im Schrank einschliessen. Es wird keine Haftung übernommen.

Gastmitgliedschaft

Eine Gastmitgliedschaft muss schriftlich beim Vorstand beantragt werden.

Folgende Regelungen gelten:

- Die Gastmitgliedschaft beträgt 450 Franken, gilt für eine Saison und muss vor Beginn der nächsten Saison zur Verlängerung beantragt werden.
- Gastmitglieder haben kein Stimm- & Wahlrecht an der GV.
- Eine Läuferin mit Gastmitgliedschaft sind nicht für den ECHZ lizenziert (keine Wettkämpfe).
- Die Gastmitgliedschaft erlaubt es der Läuferin während der Wintersaison in der Eishalle zu trainieren.
- Während der Nebensaison mit Patcheisbetrieb zahlen die Gastmitglieder den regulären Patcheisbetrag gemäss Regelung Sportamt Stadt Zürich.
- Nur offizielle ECHZ Eislauflehrer / Assistenztrainer sind berechtigt, Läuferinnen mit Gastmitgliedschaft in der Halle zu trainieren. Dies ermöglicht auch die Patch-Reservierung.
- Wenn ein Gastmitglied mehr als vier Stunden pro Woche trainieren muss, zahlt die Läuferin die Patchkosten per Rechnung.
- Eisbenutzung ohne Aufsicht ist ab 3* erlaubt.
- Eine Teilnahme an den ECHZ-Off-Ice-Trainings, Zusatztrainings und Intensivwochen ist möglich.
- Gastmitglieder können die Gästeschränke im Erdgeschoss in der Nähe des Ausseneises benutzen.
- Der Mitgliederbeitrag wird nach Saisonbeginn nicht zurückerstattet. Bei Krankheit und Unfall gelten die gleichen Richtlinien wie für die Vereinsmitgliedern.
- Bei jeder Läuferin hält sich der Vorstand das Recht vor, mit den ECHZ Haupttrainerinnen individuell zu entscheiden.



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



Generalversammlung (GV)

Einmal pro Jahr findet unsere GV statt. Der Termin wird unter [Saisonprogramm](#) auf der Webseite veröffentlicht. An der GV werden wichtige Entscheidungen zum kommenden Clubjahr getroffen, das Budget abgenommen und der Vorstand sowie die TK gewählt. Ihr habt die Möglichkeit aktiv mitzubestimmen. Jedes anwesende Aktiv- und Ehrenmitglied ist stimmberechtigt. Das Stimmrecht für Juniormitglieder wird zwingend durch die gesetzlichen Vertreter ausgeübt. Anschliessend an die GV offeriert der ECHZ jeweils einen Apéro und lädt zum gemütlichen Beisammensein.

Helferbeitrag

Pro Familie sind CHF 50.- als Helferbeitrag einzuzahlen. Wird während der gesamten Saison kein Helfereinsatz geleistet, wird der Helferbeitrag einbehalten und in der kommenden Saison erneut ein Helferbeitrag von CHF 50.- fällig. Erhoben wird der Betrag zusammen mit der Jahresrechnung. Bei Austritt besteht kein Anrecht auf Rückerstattung.

Helfereinsatz

Die Technische Kommission (TK) organisiert Veranstaltungen, wie z.B. Schaulaufen, Glatteistag, Heuried-Cup, Tests. Alle unsere TK-Mitglieder arbeiten auf freiwilliger Basis und sind für jede Unterstützung dankbar. Damit wir als Club ein souveränes Auftreten garantieren können, ist die Mithilfe aller gefordert. Jedes Aktivmitglied oder dessen Vertretung (Eltern) leistet deshalb pro Saison mindestens einen Helfereinsatz. Die Helfereinsätze werden über www.helfereinsatz.ch koordiniert.

So registriert du dich für einen Helfereinsatz:

- Geh auf <https://www.helfereinsatz.ch/de/eislaufclub-zuerich-heuried>
- Log dich mit deiner E-Mail-Adresse ein.
- Du siehst eine Übersicht aktueller Anlässe und die gesuchten Helfer.
- Wähle den gewünschten Anlass aus und trage dich als Helfer ein.
- 5 Tage vor der Veranstaltung erhältst du eine Erinnerung für deinen Einsatz.

Was ist ein Helfereinsatz?

Unter Helfereinsätzen sind u.a. folgende Tätigkeiten zu verstehen:

Mithelfen beim Aufbau / Abbau, Kuchenbuffet betreuen, Gruppe betreuen z.B. am Schaulaufen, Einsatz als CD-Läufer (Stärnli-Cup, GHS, etc.), Musikhäuschen betreuen, Schminken, Näharbeiten, Organisation. Diese Aufzählung ist nicht abschliessend.

Bei Fragen: Sendet ein E-Mail an mitgliederhilfe@echz.ch



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



Heuried-Cup

Der «Heuried-Cup» ist ein offener Wettkampf, der vom ECHZ organisiert wird.

Teilnehmen können Läufer*innen aus der Schweiz, in den Kategorien 1 Stern bis Gold.

Im Rahmen des Heuried-Cups verleihen wir Clubintern den «Goldigen Heuried Schlyf-Schue» und den «ECHZ-Clubstern» an die ECHZ-Läuferin oder der ECHZ-Läufer mit der höchsten Punktzahl in den SIS-Kategorien bzw. Sternli-Kategorien.

Heuried-Info

Die [Heuried-Info](#) ist unser Clubmagazin und wird jährlich herausgegeben.

J+S-Leiter

[J+S-Leiter](#) sind ausgebildete Mitglieder des ECHZ, welche die Kinderkurse leiten.

Kleidung

Allgemein

Die Kleidung soll dem Wetter angepasst sein, darf aber die Bewegungsfreiheit des Kindes nicht einschränken. Lange Haare müssen zusammengebunden werden.

Für Anfänger:

- gutschitzender Helm (aus Sicherheitsgründen für alle Anfänger dringend empfohlen)
- Langarmshirt, dicke Leggings oder dehnbare Hose, Jeans sind nicht geeignet.
- Auch Skihose und Skijacke (warm und wasserfest) sind möglich.
- Handschuhe (wenn möglich wasserfest), Schlittschuhe und Schoner
- Jacke, dick oder dünn - je nach Temperatur
- Skisocken oder lange synthetische Socken
- Bei Kälte: Mütze, Schal und Thermobekleidung.
- Bei Regen: Regenjacke und Regenhose

Für Fortgeschrittene:

- Zieht euch bequem an. Je nach Trainingsort (Halle oder Aussenfeld) warme Unterwäsche z.B. Thermo, Strumpfhosen, Eiskunstlauf-Hosen oder Leggings
- Bitte keine Jeans, keine Skihose oder weite Hosen.
- Langärmeliges, warmes Trainingsshirt, anliegende Trainingsjacke, Handschuhe sowie ein zweites paar zum Wechseln, dickes Stirnband oder Mütze, Schlittschuhe, Schoner
- Lange Haare für Eistraining und Off-Ice Training zusammenbinden (Pferdeschwanz oder Dutt)



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



Kurse

Wir bieten verschiedene [Kurse](#) für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an. Detaillierte Informationen sind auf unserer Webseite zu finden.

Kaugummi

Kaugummi und Ähnliches sind im Training untersagt (Unfallgefahr! Verschlucken, Zungenbiss).

Konti

Mitgliederbeiträge, Kurskosten, Sponsorengelder überweist ihr bitte via Online-Banking auf folgendes Konto:

IBAN Nr.: **CH56 0070 0114 8024 7125 2** lautend auf Eislauf-Club Heuried-Zürich

Zahlungsvermerk: Name Läuferin + Zahlungsgrund

(Achtung! Auf dieses Konto werden keine Wettkampfgebühren eingezahlt.)

Startgebühren für Wettkämpfe und Testgebühren (Sternli, Interbronze, Bronze) sind auf folgendes Konto zu überweisen:

IBAN Nr.: **CH03 0070 0114 8024 7123 6** lautend auf Eislauf-Club Heuried-Zürich

Zahlungsvermerk: Name Läuferin + Wettkampf bzw. Test und Datum Test

Um die Zahlungen zuordnen zu können, bitte immer im Zahlungsgrund

Name der Läuferin und Grund der Zahlung angeben (Test, Wettkampf etc.).

Überweisungen via Post- und Bankschalter oder aus dem Ausland (kostenpflichtig):

Falls Sie eine kostenpflichtige Zahlungsmethode wählen, addieren Sie bitte CHF 3.00 zum Rechnungsbetrag.

Kür

Bei einer Kür werden Schritte, Sprünge und Pirouetten zu einem Musikstück einstudiert. Die Kür wird an Wettbewerben oder Tests von einem Preisgericht bewertet. Eine Kür kann nicht im Gruppenunterricht (Clubtraining) einstudiert werden, sondern wird mit einer Trainerin oder Choreografin während Privatlektionen erarbeitet.

Lager

Die Trainerinnen organisieren in den Sommerferien Eislaulager auf privater Basis. Bei Interesse bitte die Trainerinnen direkt ansprechen.



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



Lektionen- und Trainingseis

So werden Eiszeiten bezeichnet, welche den Trainerinnen und Läuferinnen des ECHZ für Privatlektionen und Trainings zur Verfügung stehen. Die Zuteilung erfolgt durch die Trainerinnen (Teststand), um Unfälle auf dem Eis zu vermeiden. Die [Eiszeiten](#) sind auf der Webseite ersichtlich. Bitte beachtet: Nutzung der öffentlichen Eiszeit ist nur mit Eintritts- oder Saisonkarte möglich.

Lizenz

Für das Absolvieren von SIS-Tests und die Teilnahme an Wettkämpfen (ab Testniveau Interbronze) braucht man eine [Lizenz](#). Die Lizenzen werden durch den ECHZ bei Swiss Ice Skating (SIS) beantragt werden (Erstlizenz Fr 200.--). Die Lizenz ist jeweils vom **1. April bis 30. Mai (14 Monate)** gültig und muss jährlich erneuert werden. Verlängerungen (Folgelizenzen) werden vom SIS automatisch in Rechnung gestellt (CHF 100.--). Die Lizenz muss an einem Test oder Wettkampf zwingend vorgewiesen werden. Detailinformationen findet ihr auf der Webseite des SIS: www.swissiceskating.ch ->Verband -> Lizenzen

Neu Lizenz für Sternli-Läufer*innen: Ab Saison 2020/2021 benötigen neu auch Sternli-Läufer*innen der Kategorien 1* bis 4* für die Wettkampfteilnahme eine SIS-Lizenz. Die Lizenz kostet 30 Franken.

Lizenz bestellen

Sende das vollständig ausgefüllte [Lizenzgesuch](#) (Antragsformular) mit digitalem Passfoto und einer Kopie von ID oder Pass an lizenzen@echz.ch. Die Bestellung /Lieferzeit beträgt ca. 5. Wochen. Weitere Informationen zu Kosten, Gültigkeit, Erneuerung, Reaktivierung und Clubwechsel der SIS-Lizenz findet ihr hier: www.swissiceskating.ch ->Verband -> Lizenzen

Longentraining

Training mittels Longe hilft fortgeschrittenen LäuferInnen, neue Sprünge zu trainieren. Wer Interesse an diesem Training hat, wendet sich bitte an seine Haupttrainerin.

Mitgliederbeitrag

Die Mitgliederbeiträge werden durch die Generalversammlung festgelegt. Die Mitgliederbeiträge sind bis spätestens 30. September des laufenden Geschäftsjahrs zu begleichen. Bei Eintritt in den Club nach dem 30. September gilt eine Zahlungsfrist von 10 Tagen.



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislaufer-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



Mitgliederhilfe

Die Technische Kommission (TK) organisiert Veranstaltungen, wie z.B. Schaulaufen, Glatteistag, Wettkämpfe, Tests. Damit wir als Club ein souveränes Auftreten garantieren können, ist die Mithilfe der Eltern gefordert. Jedes Aktivmitglied oder dessen Vertretung (Eltern) leistet pro Saison mindestens einen Helfereinsatz. Wird während der gesamten Saison kein Helfereinsatz geleistet, wird der Helferbeitrag in Höhe von CHF 50.- einbehalten und in der kommenden Saison erneut ein Helferbeitrag von CHF 50.- fällig. Erhoben wird der Betrag zusammen mit der Jahresrechnung. Bei Austritt besteht kein Anrecht auf Rückerstattung. Kontakt: mitgliederhilfe@echz.ch

Mitgliedschaft

Wir bieten verschiedene Mitgliedschaften an: Aktivmitglied, Passivmitglied, Seniorenmitglied (ehemalige SIS-Läufer, ohne Clubtraining und ohne Lizenz, Eisbenutzung gemäss Eisplan), Ehrenmitglied und Gönner. Weitere Informationen dazu findet ihr in unseren [Statuten](#).

Moniteure

Kursleiter nennt man im Eislaufsport «Moniteure», abgeleitet vom französischen Wort Moniteurs. Die Moniteure sind Mitglieder des ECHZ und unterstützen die J&S Leiter in den Kinderkursen. Moniteure haben einen Kurs bei einer Clubtrainerin besucht, sind mindestens 13-jährig und mindestens im Besitz des Interbronze-Tests. Jeweils vor Beginn jeder Saison absolvieren die Moniteure einen Kurs, um die Testelemente und Didaktik für den Unterricht zu repetieren. Mädchen und Jungen ab 12 Jahren (früher nur auf Empfehlung der Trainerin) können als Moniteur-AnwärterInnen in das Unterrichten einsteigen. Während einer Saison begleiten sie J&S-LeiterInnen oder TrainerInnen und machen dabei die ersten pädagogischen und didaktischen Erfahrungen.

Off-Ice-Training

Regelmässige Off-Ice-Trainings sind ab Stufe Förderkurs empfohlen und im Leistungssport ein absolutes MUSS. Wir bieten unseren Mitgliedern verschiedene Trainings an: Ballett, Kondition, Sprung u.a. Weitere Information auf der [Webseite](#).

Hast du gewusst, dass man mehrmals pro Woche Off-Ice trainieren muss, um eine Verbesserung auf dem Eis zu erreichen? [Hier](#) findest du einige Übungen für das Training zu Hause. Wichtig: Nur für Fortgeschrittene LäuferInnen.



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



Organisatorisches

Administration (Sekretariat)

Postadresse: Eislauf-Club Heuried-Zürich, Wasserschöpfli 71, 8055 Zürich

E-Mail: administration@echz.ch

Unser Büro ist telefonisch nicht besetzt. Für Fragen oder Anliegen sendet bitte ein E-Mail an administration@echz.ch. Ihr erhaltet i.d.R. innerhalb von zwei Arbeitstagen Antwort.

Neueintritte / Anmeldung

Anmeldungen erfolgen unter www.echz.ch -> Angebot

Abmeldungen / Austritte

Abmeldungen: 10 Tage vor Kursbeginn stellen wir CHF 50.- in Rechnung
Nach dem Kursbeginn sind 50% des Rechnungsbetrags fällig.

Austritte sind vor Saisonende der Administration schriftlich oder per Mail mitzuteilen.

Mutationen

Bitte Mutationen / Änderungen von Personalien, Adressen, Testständen (externe Tests) bitte laufend melden an: administration@echz.ch

Patcheis

Ausserhalb der Clubseason hat man die Möglichkeit, Patcheis zu buchen. Pro Patch (50 Minuten) gilt CHF 6 für Stadtzürcher Läufer. Auswärtige LäuferInnen zahlen Patcheis gemäss Bedingungen Interessengemeinschaft Zürcher Eislauf (IEZ). Weitere Auskünfte erteilt die Trainerin.

PPC (Program Plan Content)

Für Wettkämpfe wird ein Program Plan Content (PPC) eingereicht, welches die Elemente einer Kür enthält. Darin werden entsprechende Abkürzungen verwendet. -> [Weitere Informationen](#)

Nicht Rauchen

Der ECHZ unterstützt die Präventionskampagne «Cool and Clean». Deshalb darf rund um das Clubeis nicht geraucht werden, selbstverständlich auch nicht in den Garderoben.



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



Preisrichter

Preisrichter sind vom SIS geschulte Personen, welche bei Tests und Wettkämpfen das Können der Läuferinnen bewerten. Die Entscheidungen der Preisrichter sind endgültig und zu akzeptieren.

Privatlektionen

Neben den Clubtrainings können die LäuferInnen bei unseren Trainerinnen zusätzlich private Eislauflektionen nehmen. Diese Lektionen sind direkt bei einer der Trainerinnen zu buchen und zu bezahlen. Richtpreis ca. CHF 30.-/20min. Hinweis: Privatlektionen auf dem Clubeis sind nur bei einer ECHZ-Haupt- u/o AssistenztrainerIn möglich.

Schaulaufen

Jedes Jahr führt der ECHZ zum Saisonende ein Schaulaufen durch. Hier können alle Aktiven ohne Leistungsdruck zeigen, was sie während der Saison gelernt haben. Für die Teilnahme wird eine fristgerechte Anmeldung benötigt. Elternmithilfe wird erwartet.

Schlechtes Wetter

Bei schlechtem Wetter entscheiden die Trainerinnen und das Moniteur-Team ad hoc, ob das Training auf dem Eis oder in den Räumlichkeiten stattfindet. Auf jeden Fall immer Wechselkleidung für das Eis-Training und Off-Ice-Bekleidung mitnehmen.

Schlittschuhe

Wer regelmässig Eislaufen geht oder einen Kurs besucht, sollte eigene Schlittschuhe besitzen. Diese sind auch als Occasion erhältlich. Schlittschuhe für Anfänger können zudem gemietet werden. Wichtig: Je besser und passender der Schuh ist, desto einfacher ist das Erlernen der verschiedenen Techniken.

Schlittschuh für Anfänger

Der Schlittschuh sollte gut passen, Halt geben und ein geschliffenes Eisen haben. Von Schalenschuhen aus Plastik raten wir ab. Entscheidend ist die Wahl der richtigen Grösse. Wenn der Schuh zu gross und die Seiten zu weich sind, knickt das Kind ein – das Gleiten ist schwierig, und die Verletzungsgefahr steigt. Bei zu grossen Schlittschuhen helfen auch keine zwei Paar dicke Socken. Wir empfehlen dünne anliegende, wenn möglich synthetische Socken. Der Fuss rutscht perfekt in die richtige Position. Bei zu kleinen oder unpassenden Schuhen kann es Druckstellen und Blasen geben. Das Kind bekommt schnell kalte Füsse, was äusserst schmerzhaft ist. Auch Jungs empfehlen wir das Schlittschuhlaufen erst einmal



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



mit „Mädchenschuhen“, weissen oder schwarzen Lederschuhen zum Binden, zu erlernen. Hockeyschuhe eignen sich nicht.

Schlittschuhe für Fortgeschrittene

Wer schon erste Sprünge und Pirouetten trainiert, sollte bereits Eiskunstlaufschuhe mit einem speziellen Sprungeisen tragen. Eiskunstlaufschuhe für Fortgeschrittene haben meist einen braunen Absatz, die obere und untere Zacke sind grösser. Bekannte Marken sind Graf, Jackson, Edea, Wifa, Riedell. Lasst Euch im Fachgeschäft beraten.

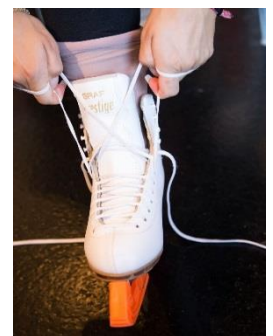


Richtige Grösse



Zu grosser Schuh

Schlittschuh korrektes Binden





EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



Zu locker gebunden



Falsch gebundener Schuh



Richtig gebundener Schuh

Sponsorenlauf

Der Sponsorenlauf ist eine Veranstaltung, welche es dem ECHZ ermöglicht, zusätzlich zu den Mitgliederbeiträgen Geld einzunehmen. Mit diesem Geld werden verschiedene Clubaktivitäten, wie z.B. das Schaulaufen unterstützt. Je mehr Geld der Sponsorenlauf einbringt, desto niedriger werden die Zusatzkosten für unsere LäuferInnen. Für den Sponsorenlauf suchen alle Mitglieder Sponsoren, welche einen Betrag für jede gelaufene Runde zusichern. Mitmachen ist Ehrensache.

Einzahlungen von Sponsorengeldern unter:

IBAN: CH56 0070 0114 8024 7125 2

Stadtmeisterschaft

An der Stadtmeisterschaft treten die SIS-LäuferInnen und Läuferinnen der drei Stadtzürcher Eislaufclubs (ESZ, ECZ und ECHZ) gegeneinander an. Dieser Wettkampf kürt den Stadtmeister und die Stadtmeisterin.

Standortbestimmung

Auf Wunsch führt die Haupttrainerin pro Halbjahr, ein Qualifikationsgespräch durch. Bei Verzicht muss eine entsprechende Verzichtserklärung durch die Eltern unterschrieben werden.



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



Sternlitest

Der Eiskunstlaufsport ist so aufgebaut, dass du dich nach jedem erfolgreich bestandenen Test mit den Übungen des nächsthöheren Schwierigkeitsgrades auf den nachfolgenden Sternlitest vorbereiten kannst. Eine Anmeldung für den Sternli-Test erfolgt nur durch die Moniteurinnen bzw. Trainerinnen bei Teststreife des Kindes in Absprache mit den Eltern. Eltern können ihre Kinder nicht direkt für den Test anmelden. Die Anmeldung ist verbindlich. Die genauen Testdaten werden jeweils auf der Webseite publiziert. Weitere Informationen siehe [Tests](#).

Anfängertest

- Vorwärts fahren und am Eisfeldende bremsen
- Fahren mit Kniebeugen (Auto)
- Fahren auf einem Bein (Storch, nur ein Bein)
- Gumpeli (Häsli)
- Sich auf dem Eis hinsetzen und wieder aufstehen

1 Stern

- 1 Breite: vorwärts fahren und am Ende des Eisfeldes bremsen, ohne Zackenabstoss
- 1 Breite: Rückwärts fahren und am Ende des Eisfeldes bremsen
- 1 Breite: Päckli (ca. 4 Schritte + Kniebeuge)
- 1 Breite: vorwärts Fahren und beidbeiniges Umkreisen 360° von 2 Pylonen (rechts und links herum)
- Fahren auf einem Bein (Storch), 1. Breite: rechtes Bein, 2. Breite: linkes Bein
- 2 Fusssprünge vorwärts auf Gerader oder 2 Fusssprünge mit halber Drehung auf Kreis
- Vorwärts übersetzen (beidseitig auf Kreis, ohne Zackenabstoss)

2 Sterne

- 2 Chassés gefolgt von vorwärts auswärts Bogen (mind. 3 Sek. halten), abwechselnd mind. 2x rechts und 2x links (Achterform)
- kurzer Einwärtsbogen vorwärts rechts – 2 x Übersetzen – längerer Einwärtsbogen vorwärts links- Übersetzen. Je 2x rechts und 2x links (Achterform)
- Übersetzen rückwärts rechts und links
- Dreiersprung mit Landung auf einem Bein oder auf 2 Beinen
- Flieger, je eine Breite 1 rechts 1x links

3 Sterne

- Chassé und Schlangenbogen mit Kantenwechsel von auswärts auf einwärts, in Achterform
- Chassé vorwärts und Dreier vorwärts-auswärts, auf Kreis, beide Seiten
- Übersetzen links vorwärts, gefolgt von Einwärtsbogen links und offenem Mohawk rechts, rückwärts Auslauf, wiederholen, auf Kreis, beide Seiten



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



- Dreiersprung mit Ein- und Auslauf
- Standpirouette auf 1 Fuss, mind. 3 Drehungen

4 Sterne

- Salchow (1 S)
- Rittberger (1 Lo) oder Flip (1 F)
- Standpirouette (USp 1), mind. 6 Drehungen (3 Drehungen offen)
- Sitzpirouette (SSp 1) mind. 3 Drehungen, Oberschenkel parallel zur Eisfläche
- Kreisschritt (CiSt) mit vorwärts Dreiern und mind. 1 offenen Mohawk, je 1x rechts und links
- Zweiminütige Kür gemäss Bestimmungen Breitensport SEV

Schulferien

Während der Herbst-, Weihnachts- und Sportferien hat der ECHZ spezielle Eiszeiten. Diese werden jeweils auf der Webseite publiziert. In den Sportferien finden sämtliche Clubtrainings statt.

Schnuppertraining

Sind nur auf Anfrage möglich. Bitte wende dich an administration@echz.ch.

Startgebühren

Bei Wettkämpfen entstehen Unkosten, weshalb Startgebühren verlangt werden.

Überweisung via E-Banking (spesenfrei)

Erfassen Sie Ihre Zahlung mit einem orangen Einzahlungsschein:

IBAN Nr.: **CH03 0070 0114 8024 7123 6** lautend auf Eislauf-Club Heuried-Zürich

Zahlungsvermerk: Name Läuferin + Wettkampf

Weitere Zahlungsmöglichkeiten (kostenpflichtig)

Überweisungen via Post- und Bankschalter oder aus dem Ausland: Falls Sie eine kostenpflichtige Zahlungsmethode wählen, addieren Sie bitte CHF 3.00 zu Ihrem Rechnungsbetrag

Rückerstattung Wettkampfgebühren

Der ECHZ erstattet jedem ECHZ-Mitglied die Wettkampfgebühr für einen Wettkampf.

Bedingungen für die Rückerstattung:

- Swiss Ice Skating Läufer ab Interbronze: Teilnahme an mindestens vier Wettkämpfen
- Sternli-Läufer: Teilnahme an mindestens drei Wettkämpfen



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



- Es sind alle Wettkampfbewertungen sowie die jeweiligen Zahlungsbelege für die Wettkampfgebühren einzureichen. Die jeweils niedrigste Wettkampfgebühr wird rückerstattet
- Unterlagen per E-Mail an: administration@echz.ch oder an unsere Postadresse sowie ein Konto für die Rückerstattung angeben.

Test

Im Eiskunstlauf gibt es ähnlich wie beim Schwimmen auch Tests. Und natürlich auch ein Abzeichen und ein Diplom.

Teststufen

Die Grundlagen des Eislaufens werden in den Sternli-Tests Anfänger bis 4 Sterne getestet. Die Sternli-Tests kannst du ganz einfach bei uns im Club ablegen. Nach dem 4*-Test folgen die SIS-Tests Interbronze, Bronze, Intersilber Basic und Advanced, Silber, Intergold Basic und Advanced sowie Gold.

Testanmeldung

Unsere Trainerinnen und Kursleiterinnen erarbeiten mit den Kindern die Elemente für die jeweilige Teststufe und beurteilen, wann die Teststreife erreicht ist. Ein Test soll ein Erfolgs-Erlebnis sein! Die Anmeldungen werden ausschliesslich durch die Trainerinnen bzw. den Club vorgenommen.

Testdurchführung

Zwei bis drei Mal pro Jahr organisieren wir Sternli-Tests und einmal SIS-Tests bei uns im Heuried. Die Testdaten veröffentlichen wir jeweils in unserem Saisonprogramm.

Folgende Tests werden im Sportzentrum Heuried durchgeführt:

Sternli-Tests:

Anfänger, 1 Stern, 2 Stern, 3 Stern, 4 Stern, 4 Stern Stil

SIS-Tests:

SIS-Interbronze Kür, SEV-Bronze Kür, SEV-Interbronze Stil, SEV-Bronze und Intersilber-Stil

Die weiteren Kür- und Stil-Tests (Intersilber, Silber, Intergold, Gold) müssen extern bei einem vom SIS organisierten Test abgelegt werden. Wichtig: Wird ein Test extern abgelegt, sind die Testgebühren an den SIS gemäss Testausschreibung zu überweisen.



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



Testgebühren

Bei Tests entstehen Unkosten, weshalb Testgebühren verlangt werden.

Gebühren Anfänger- & Sternlitests (Stand 9/2016)

Anfängertest CHF 15.-

Sternli 1 CHF 25.-

Sternli 2 und Sternli 3 je CHF 30.-

Sternli 4 (inkl. Kür) CHF 40.-

Sternli 4 Stil (ohne Kür) CHF 30.-

(Testgebühr exkl. Sternliabzeichen)

Die Testgebühren müssen 3 Tage vor Testdatum auf dem Konto des ECHZ einbezahlt sein.

Überweisung via E-Banking (spesenfrei)

Erfassen Sie Ihre Zahlung mit einem orangen Einzahlungsschein:

IBAN Nr.: **CH03 0070 0114 8024 7123 6** lautend auf Eislauf-Club Heuried-Zürich

Zahlungsvermerk: Name Läuferin + Testname + Testdatum

Weitere Zahlungsmöglichkeiten (kostenpflichtig)

Überweisungen via Post- und Bankschalter oder aus dem Ausland: Falls Sie eine kostenpflichtige Zahlungsmethode wählen, addieren Sie bitte CHF 3.00 zu Ihrem Rechnungsbetrag

Gebühren SIS Kür- und Laufstiltests (Stand 7/2015)

Interbronze CHF 60.-

Bronze CHF 80.-

Intersilber Stil CHF 90.-

Intersilber Kür CHF 200.-

Silber CHF 200.-

Intergold CHF 200.-

Gold CHF 200.-

Interbronze + Bronze + Intersilber Stil-Test

Die Testgebühren müssen 3 Tage vor Testdatum auf dem Konto des ECHZ einbezahlt sein.

Überweisung via E-Banking (spesenfrei)

Erfassen Sie Ihre Zahlung mit einem orangen Einzahlungsschein:

IBAN Nr.: **CH03 0070 0114 8024 7123 6** lautend auf Eislauf-Club Heuried-Zürich

Zahlungsvermerk: Name Läuferin + SIS-Test + Testdatum



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



ab SIS-Test Intersilber

Achtung: Die Anmeldung erfolgt immer über den ECHZ und nicht direkt.

Wichtig: Wird ein Test extern abgelegt, sind die Testgebühren an den SIS gemäss Testausschreibung zu überweisen.

Training ausserhalb der Saison

Ab Stufe Fördergruppe empfiehlt es sich den Trainingsstand der LäuferInnen möglichst auch während der Sommersaison zu halten. Neben den Sommerlagern organisieren die ECHZ-Trainerinnen ausserhalb der Clubsaison Trainingsmöglichkeiten. Diese Trainings müssen mit den jeweiligen Trainern direkt vereinbart werden und werden auf privater Basis durchgeführt. Bitte nehmt mit eurer Trainerin frühzeitig Kontakt auf.

Technische Kommission (TK)

Die [TK](#) ist das ausführende Organ des ECHZ. Sie ist verantwortlich für die Organisation aller Veranstaltungen des ECHZ. Die TK-Mitglieder arbeiten unentgeltlich. Die TK wird von der Generalversammlung gewählt.

Trainerin

Vom Schweizerischen Eislauflehrer-Verband (SELV) ausgebildete und diplomierte Trainerinnen leiten zusammen mit den Moniteuren und J+S-Leiterinnen die Clubtrainings. Sie erteilen auch Privatlektionen. Die Haupttrainerinnen werden zudem von Assistenztrainern unterstützt. [Trainer-Team](#)

Unfall

Jedes Clubmitglied sowie sämtliche Kursteilnehmer und sonstigen Organe und Hilfspersonen sind selbst verantwortlich für eine entsprechende Unfall- und Haftpflichtversicherung Trotz aller Vorsicht, kann ein Unfall passieren. Oft genügt schon eine kurze Pause, etwas Kühlung oder ein Pflaster. Ansonsten wende dich an deine Eltern/Aufsichtsperson, Trainerin oder an die Eismeister. Bei grösseren Verletzungen bitte das Eisbahnpersonal informieren. Sie sind für Notfälle ausgebildet.

Verbände

- [Baspo](#) (Bundesamt für Sport)
- [ISU](#) (International Skating Union)
- [J&S](#) (Jugend & Sport)
- [KZEV](#) (Kantonal-Zürcher Eislauf-Verband)
- [SIS](#) (Swiss Ice Skating)



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



- [Swiss-Olympic](#)
- [Versa](#) (Verein zur Verhinderung sexueller Ausbeutung von Kindern im Sport)
- [ZKS](#) (Zürcher Kantonalverband für Sport)
- [ZSS](#) (Zürcher Stadtverband für Sport)

VERSA

- [Versa](#) (Verein zur Verhinderung sexueller Ausbeutung von Kindern im Sport)

VERSA ist der Verein zur Verhinderung sexueller Ausbeutung von Kinder im Sport, eine Initiative des Zürcher Stadtverbands für Sport. Der ECHZ ist Mitglied von VERSA. In der Clubgarderobe ist deshalb der Zutritt für männliche Begleiter nicht gestattet.

Versicherung

Jedes Clubmitglied sowie sämtliche Kursteilnehmer und sonstigen Organe und Hilfspersonen sind selbst verantwortlich für eine entsprechende Unfall- und Haftpflichtversicherung. Der ECHZ hat keine Versicherungen und übernimmt keinerlei Haftung.

Vorstand

Der [Vorstand](#) ist das bestimmende Organ des ECHZ. Er verfolgt das Ziel, den Eiskunstlauf zu fördern und zu unterstützen. Die Vorstandsmitglieder arbeiten unentgeltlich. Der Vorstand wird von der Generalversammlung gewählt.

Webseite

Alle wichtigen und aktuellen Informationen werden auf unserer Homepage www.echz.ch publiziert. Wir bitten unsere Mitglieder regelmässig die Webseite zu besuchen. So seid ihr immer auf dem neuesten Stand. Auch **kurzfristige** Informationen, wie z.B. Zeit- oder Trainingsverschiebungen etc. werden hier publiziert.

Wettkampf

[Wettkämpfe](#) sind Anlässe, bei welchen sich LäuferInnen derselben Kategorie messen. Ein Preisgericht beurteilt die Leistungen der Läuferinnen. Daraus ergibt sich die Platzierung. Ihr Kind möchte an einem Wettkampf teilnehmen? Dann nehmen Sie Rücksprache mit der Trainerin, ob sie bereits eine Teilnahme empfiehlt.



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



Anmeldung

Die Wettkämpfe werden jeweils auf unserer Homepage ausgeschrieben. Eine **Anmeldung erfolgt ausschliesslich online unter dem jeweiligen Wettkampf. Es werden keine Anmeldungen via SMS, Post oder E-Mail akzeptiert.** Die Startgebühren müssen bei Anmeldung einbezahlt werden.

Wichtig: Anmeldeschluss beachten! Die Anmeldung der ECHZ-LäuferInnen beim Veranstalter erfolgt gesamthaft durch den ECHZ. Direktanmeldungen sind nicht erlaubt. Die Startgebühren werden dem jeweiligen Veranstalter ebenfalls gesamthaft durch den Club überwiesen. [Mehr erfahren](#)

Was musst du zum Wettkampf mitnehmen?

Schlittschuhe (Eisen kontrolliert), Schraubenzieher, Ersatzschuhbänder, Kufenschoner, Putztuch, Kürkleid, hautfarbiger Body, Strumpfhose (ev. Ersatz-Strumpfhose), Turnschuhe und Springseil zum Aufwärmen, Trainingsanzug, Handschuhe, Bürste, Haarspangen, Gümmeli, Haarlack, Taschentücher, Kürmusik (2 CD's beschriftet mit Name, Kategorie und Club), Ersatz-PPC, Lizenz (nur bei SEV-LäuferInnen), Trinkflasche und Verpflegung (längere Wartezeiten einrechnen), Glücksbringer und natürlich viele Fans. Die LäuferInnen sollten 60 Minuten vor dem Wettkampf bereit sein. Bei Ausfällen kann sich die Startzeit deutlich nach vorne verschieben. Sendet Eure Fotos, Eindrücke, Resultate oder kleine Berichte von den Wettkämpfen jeweils an media@echz.ch! Danke. Wir werden sie auf der Webseite publizieren. Der Eislauf-Club Heuried-Zürich wünscht Euch viel Erfolg!

Wettkampfgebühren

Siehe [Startgebühren](#)